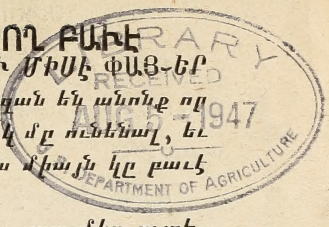


Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

ag 845
Foreign



ԿՏՈՐ ՄԸ ՄԻՍԸ ԵՐԿԱՐ ԱՏԵՆ ԹՈՂ ԲԱԽԷ ԳՈՐԾԱԾԵՑԷՔ ՀԱՄԵՆ ՇՈԳԵՓ (STEW) ԵՒ ՄԻՍԷ ՓԱՅՆԵՐ

Դիտե՛ք թէ որքան լաւ են: Այնքան զանազան են անոնք որ շարժուան մէջ ամէն օր կրնաս տարբեր տեսակ մը ունենալ, եւ բոլորն ալ քաղցրահամ: Փոքրիկ կտոր մը միս միայն կը բաւէ համ տալու աղուոր կերակուրի մը:

Մի՛ կարծեր թէ զօրաւոր ըլլալու համար շատ միս ուտելու է: Միսը միայն աղէկ է մարմինը կազմաւորելու համար, բայց ուրիշ կերակուրներ ալ կրնան ընել ասիկա:

Այս կերակուրներուն մէջ մարմինը շինող նիւթին մէկ մասը կուգայ բազմածախս միսէն և մէկ մասն ալ աժանագին լուրիայէն, ոլոռէն, լանդակէն (խամիւնի) և գարիէն: Կտոր մը միսը բանջարեղէններու և հացարոյսերու (սիբիւլ) հետ կրնայ մարմինիդ պէտք եղած սնունդը տալ:

ՀԱՄԵՆ ՇՈԳԵՓՆԵՐ (STEW)

Փորձէ՛ք զանոնք: Անոնք շատ սննդաւոր և ամբողջական կերակուրներ կրնան ըլլալ: Այս պատուէրները (recipe) կրնան հինգ հոգիի բաւել:

Ահա անգլական խաշեփ (սքիւ) մը որ մասնաւորապէս շատ աղէկ է.

ՈՁՆԱՐԻ ՄԻՍ ԵՒ ԳԱՐԻ

- | | |
|----------------------|------------------------|
| Մէկ փառնտ ոչխարի միս | 3 սոյս |
| Կէս գաւաթ գարի | Կարոս (սէլըրի) կամ եղա |
| 4 փաթաթէս | նալին յարմար կանա- |
| 1 ապուրի դգալ աղ | շեղէն |

Ոչխարի միսը մանր կտրէ և միսէն կտրուած ճարպի մէջ սոխի հետ տապէ: Այս կերպով միսը կակուղ, մատղաշ եւ շատ համեղ կ'ըլլայ: Բերանը գոց տապակի մը մէջ լեցուր ասիկա: Վրան աւելցուր երկու ֆօրթ ջուր և գարին: Ժամուկէս պճպճացուր (եփէ): Ատկէ վերջ վրան լեցուր, չորս մասի բաժնուած փաթաթէսը, եղանակին յարմար կանանչեղէնները, և եփէ կէս ժամ ալ:

(ՊԻՖ ՍԹՈՒ) ԵՋԱՆ ՄԻՍՈՎ ԿԵՐԱՅՈՒՐ

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 փառնտ եգան միս | 1/4 կամ 1 քէն ոլոռ |
| 4 փաթաթէս չորսալկան կիսուած | 1 քէյի դգալ աղ |
| | մանր ջարդուած |
| | 1 գաւաթ ստեպլին մանր |

Միսը մանր ջարդէ և միսի ջարպին մէջ կարմրցուր: Ժամ մը պճպճացուր 2 ֆօրթ ջուրի մէջ: Վրան լեցուր ոլոռը, ստեպլինը և կէս ժամ եփէ, յետոյ փաթաթէսը լեցուր: Եթէ պահածոյ (ֆէմլա) ոլոռ գործածուի, պէտք է 10 վայրկեան առաջ եփել: Երբ փաթաթէսը եփի՝ հրամցուր:

ՈՒՐԻՇ ՏԵՍԱԿ ՍԹՈՒՆԵՐ

Ահաւասիկ կերպը որով կրնաս սքունները զանազան տեսակ ընել և յարմարցնել եղանակին.

1. ՄԻՍԸ. — Ուէ տեսակի միս կարելի է գործածել եւ մէկ փառնտէն աւելի կամ պակաս կարելի է գործածել: Աժան տեսակէն գործածէ, կողէն, գաւակէն (ոլմբ), վիզէն, կամ լանջքէն: Երկար և կամաց կամաց եփելով մատղաշ, թարմ կ'ըլլան: Երէ (կէյմ) և հաւեղէն շատ լաւ են:

2. Փաթաթէս կամ գարի (կամ միայն գարի) կարելի է գործածել, կամ բրինձ, լանդակ (խամիւնի), կամ մաւաքօնի:

3. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԵՐ. — Ստեպլին, չոզլամ, սոխ, ոլոռ, լուրիա, կաղամբ, լոլիկ՝ թարմ կամ պահածոյ: Ասոնցմէ մէկ կամ աւելի գործածէ, ինչպէս որ կ'ուզես:

4. — Ազատքեղ, կարոս (սէլըրի) կանանչ մասը, սոխ՝ կանանչ մասը, եղանակին յարմար կանանչեղէն կամ ծեծուած քաղցր պղպեղ՝ կերակուրին համ կուտան:

5. Աւելցածները կարելի է գործածել — ոչ միայն միս կամ բանջարեղէն, այլ բրինձ կամ լանդակ:

ՍԹՈՒՆԵՐԸ ԻՆՉՊէՍ ՊէՏՔ Է ԵՓԵԼ

Ամէն տեսակ սքուներն ալ այս նոյն կերպով կարելի է եփել: Ահա պատուէրներս, որով կրնաս եփել ամէն տեսակ սքու:

Միսը մանր ջարդէ և միսէն կտրուած ճարպի մէջ սոխի հետ կարմրցուր: Այլ և պղպեղը լեցուր, յետոյ եղանակին յարմար բանջարեղէն (սոխ, կարոս (սէլըրի) կանանչ մասը, հայլն), երկու ֆօքս ջուր, բրինձ, կամ ուրիշ հացաբոյս (սըրի) եթէ կ'ուզես գործածել: Ժամ մը եփէ, յետոյ վրան լեցուր բանջարեղէնները՝ փաթաթէսէն զատ: Կէս ժամ սքուն եփէ, և չորսական կիսուած փաթաթէսը աւելցուր, կէս ժամ ալ եփէ և հրամցուր:

«Առանց կրակի եփող»ը շատ լաւ կարելի է գործածել, միսը և բանջարեղէնները միեկնոյն ատեն եփելով:

Աւելցուքները կամ պահածոյ բանջարեղէնները պէտք է լաւ մը տաքցնել: Հրամցնելէ 15 վայրկեան առաջ աւելցուր զանոնք:

Չորցած ոլորը կամ լուբիան ամբողջ գիշերը ջուրի մէջ դընել և սքուին աւելցնելէ առաջ երեք ժամ եփել. կամ, աւելի լաւ է, առանց կրակի եփողի մը վրայ եփել ամբողջ գիշերը:

Պզտիկ կտոր մը միսը երկար ատեն բաւելու լաւագոյն կերպը:

ՊԶՏԻԿ ԿՏՈՐ ՄԸ ՄԻՍԸ ԵՐԿԱՐ ԱՏԵՆ ԲԱԵԼՈՒ ԼԱԽԱԳՈՅՆ

ԿԵՐՊԸ

ՄԻՍԷ ՓԱՅԵՐ

Կտոր մը միսը գործածելու ուրիշ լաւ կերպ մը: Կեղեւի (ֆրըսք) համար բրինձ, լանդակ կամ աղցուած ֆօքս միլ երբէք գործածած ես: Ասիկա պակաս ժամանակ կ'առնէ քան խմորեղէնի (փասքրի) կեղեւը և ցորեն կը խնայէ:

4 գաւաթ եփուած ֆօքս

միլ,

1 ալիս,

2 գաւաթ լոլիկ,

1/2 քէյի դգալ ալ,

1 ապուրի դգալ ֆարպ,

1/8 քէյի դգալ պղպեղ,

1 փառուտ հում միս կամ

աւելցուք միս՝ մանր

ջարդուած

Ճարպը (ֆէք) հալեցուր, մանրուած սոխը վրան աւելցուր, և եթէ հում միս գործածես, աւելցուր և խառնէ մինչեւ որ կարմիր գոյնը կորսնցնէ: Աւելցուր լոլիկ և համեմունք: Եթէ եփուած միս պիտի գործածուի, աւելցուր լոլիկին եւ համեմունքին հետ՝ սոխը աղէկ մը կարմրնալէն վերջ և աղէկ մը եփէ: Թրծուած աման մը իւզոտէ, հացաբոյս (սըրի) մէջ դիր, աւելցուր միսը և կրէյվի և ճարպով թրծուած հացաբոյսով ծածկէ: Յետոյ փուռի մէջ եփէ կէս ժամ:

ՀՈՎՈՒԱԿԱՆ ՓԱՅ

Միսէ փայի մը անուռն է ասիկա՝ փուռի մէջ կարմրցուած մէշու փրթէյքօի կեղեւով:

Այս քերթիկին մէջ դրուած պատուէները գործադրէ եւ միսի պիւերդ պակսեցուր:

HOW TO COOK THE STEWS.

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.,) 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may be well used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

The Best Way to Make a Little Meat Go a Long Way.

MEAT PIES.

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, cornmeal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4 cups cooked corn meal, rice or hominy.

1 onion

2 cups tomato

$\frac{1}{2}$ teaspoon salt

$\frac{1}{8}$ teaspoon pepper

1 tablespoon fat

1 pound raw meat or left-over meat cut up small.

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

SHEPHERD PIE

This is the name of a meat pie with a mashed potato crust browned in the oven.

Try the Recipes in This Leaflet and Cut Down Your Meat Bills.

Make a little meat go a long way

Use Savory Stews and Meat Pies.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

SAVORY STEWS

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:

Hot Pot of Mutton and Barley.

1 pound mutton	4 potatoes
$\frac{1}{2}$ cup pearly barley	3 onions
1 tablespoon salt	Celery tops or other seasoning herbs.

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for $1\frac{1}{2}$ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook $\frac{1}{2}$ hour longer.

BEEF STEW.

1 pound of beef	1 cup carrots cut up small
4 potatoes cut in quarters	1 teaspoon salt
$\frac{1}{4}$ peck peas or 1 can	

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for $\frac{1}{2}$ hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

DIFFERENT STEWS

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season.

1. THE MEAT: This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.

3. VEGETABLES: Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used—not only meat and vegetables, but rice or hominy.